

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №24
имени генерала
Н. Н. Гусева


Н.А. Гусева



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО "Торговый дом Кубань"



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

**ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

ПЕРИОД: О С Е Н Ъ

2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

2022 г.

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: О С Е Н Ь 2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	12,03	14,24	36,68	323,01	26	ТТК/181/11
	Печенье топленое молоко	45	5,18	7,77	9,30	127,81	13	Пром.пр.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	90	54-2ГН/22
	Хлеб пшеничный	40	2,11	0,28	16,32	76,23	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	12	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	73	82 / 21
итого за завтрак		640	22,20	23,19	95,83	683,52	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-3,52 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,34	0,20	0,02	0,13		
неделя 1 -я День 1 -й	ОБЕД							
	огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	1	54-2з/22г.
	Борщ с картофелем со свежей капусты	250	5,07	6,20	13,55	109,59	14	ТТК / 82 / 11
	Макароны отварные с овощами	200	6,30	8,10	35,30	241,10	31	54-2г/22
	Печень по-строгановски	60 / 60	11,73	10,92	15,95	209,02	63	255/11
	Какао с молоком и витаминами	200	6,00	6,31	23,17	175,46	84	ТТК / 502 / 21
	Хлеб пшеничный	70	3,69	0,49	26,56	125,40	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	12	Пром.пр.
итого за обед		940	35,54	32,60	132,77	949,39	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	2,61 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			4,49	0,44	-0,33	-0,10		
неделя 1 -я День 1 -й	ПОЛДНИК							
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	90	54-2ГН/22
	Бутерброд с сыром	15 / 35	5,34	4,65	14,28	120,30	10	ТТК / 3/11
	Плоды свежие (банан)	110	1,98	4,33	18,91	122,53	74	82 / 21
итого за полдник		360	7,52	8,97	39,69	269,63	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	2,37 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,64	-0,25	0,36	-0,09		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Суточная потребность по СанПиН 100%	90,00	92,00	383,00	2720,00 Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	57,74	55,79	228,60	1632,91	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-0,91 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	4,15	0,64	-0,31	0,03	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	43,06	41,58	172,46	1219,02	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	4,98 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	2,85	0,19	0,03	-0,18	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	65,26	64,76	268,29	1902,54	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	1,46 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	2,51	0,39	0,05	-0,05	

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ-ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	65	0,76	0,11	2,49	13,86	2	54-3з/22г.
	Плов с говядиной	210	15,92	22,01	33,78	396,89	56	265/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	18,34	74,97	77	ТТК / 349 / 11
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	12	Пром.пр.
	итого за завтрак	575	22,50	23,02	95,83	680,37	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-0,37 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,00	0,02	0,02	0,01		
неделя 1 -я День 2 -й	ОБЕД							
	Икра морковная	60	1,20	4,20	6,00	68,00	5	54-12з/22
	Суп с макаронами	250	2,81	3,95	28,19	159,55	21	ТТК / 111 / 11
	Омлет с птицей	190	12,18	16,65	15,22	259,40	49	ТТК / 212/11
	Кофейный напиток с молоком	200	6,73	5,32	28,17	187,44	87	ТТК / 379 / 11
	Хлеб пшеничный	70	3,69	0,49	26,56	125,40	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,60	20,93	100,44	12	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	73	82 / 21
итого за обед		940	29,91	31,68	136,82	956,62	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-4,62 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,76	-0,56	0,72	0,17		
неделя 1 -я День 2 -й	ПОЛДНИК							
	Кефир (м. д. ж. 2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	95	386/11
	Биточек рисовый с морковью	90 / 30	1,22	4,14	12,94	93,86	42	193 / 11
	Хлеб пшеничный	40	2,11	0,28	16,32	76,23	11	Пром.пр.
итого за полдник		360	9,13	9,42	37,26	270,29	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	1,71 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,14	0,23	-0,27	-0,06		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Суточная потребность по СанПиН 100%	90,00	92,00	383,00	2720,00 Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	52,41	54,70	232,66	1637,00	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-5,00 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-1,77	-0,54	0,75	0,18	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	45%	39,04	41,10	174,08	1226,92	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин		40,50	41,40	172,35	1224,00	-2,92 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		-1,62	-0,33	0,45	0,11	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		61,54	64,12	269,92	1907,29	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 70%		63,00	64,40	268,10	1904,00	-3,29 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		-1,63	-0,30	0,47	0,12	

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон: О С Е Н Ь 2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	ЗАВТРАК							
	огурец свежий в нарезке	65	0,52	0,11	1,63	9,21	1	54-23/22г.
	Тефтели рыбные (минтай)	110 / 10	12,66	11,86	11,47	203,23	68	239/11
	картофельное пюре /	110 / 70	2,27	6,72	23,11	162,01	43	128-136 /11
	/ овощи припущенные (капуста белокачанная)		2,14	3,64	9,89	80,88		
	Напиток (из груши дички)	200	1,00	0,00	15,81	67,24	76	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,40	95,27	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	12	Пром.пр.
итого за завтрак		645	22,92	23,03	94,87	678,10	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	1,90 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,46	0,04	-0,23	-0,07		
неделя 1 -я День 3 -й	ОБЕД							
	Икра секольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	6	54-153/22
	Суп из овощей	250	7,77	7,01	10,20	134,97	18	ТТК / 99 / 11
	Мясо тушёное	50 / 50	11,46	11,95	9,49	191,35	60	256 / 11
	каша вязкая (ячневая)	180	3,96	7,65	35,24	225,70	29	303 / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	78	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	12	Пром.пр.
Плоды свежие (яблоко)		110	0,44	0,44	10,78	51,70	73	82 / 21
итого за обед		1000	30,85	32,16	133,52	950,77	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	1,23 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,72	-0,05	-0,14	-0,05		
неделя 1 -я День 3 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	200	0,33	0,13	3,34	15,90	93	ТТК/54-34гн/22
	Котлета рыбная (минтай)	100	6,43	5,41	19,40	152,00	69	234/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	11	Пром.пр.
	Печенье топленое молоко	21	1,91	4,54	5,00	51,13	13	Пром.пр.
итого за полдник		351	10,25	10,29	39,99	276,20	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	-4,20 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,39	1,18	0,44	0,15		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПиН 100%	90,00	92,00	383,00	2720,00	Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,77	55,19	228,39	1628,87	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,26	-0,01	-0,37	-0,11	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	41,10	42,45	173,51	1226,98	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	
отклонение от нормы (+ / -) %	0,66	1,14	0,30	0,11	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	64,01	65,48	268,38	1905,08	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	
отклонение от нормы (+ / -) %	1,13	1,18	0,07	0,04	

**12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении**

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	ЗАВТРАК							
	запеканка из творога с молоком сгущённым	195 / 5	20,19	15,02	61,79	463,10	37	223 / 11
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	90	54-2ГН/22
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	9	14/11
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,21	12,24	57,17	11	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	63,45	73	82 / 21
итого за завтрак		570	22,57	23,00	93,40	676,61	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	3,39 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,08	0,00	-0,61	-0,12		
неделя 1 -я День 4 -й	ОБЕД							
	огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	1	54-23/22г.
	Суп картофельный с горохом	250	2,21	5,08	23,04	146,68	19	ТТК / 102 / 11
	Мясо духовое	195	10,92	11,06	37,51	289,61	58	258/11
	Какао с молоком и витаминами	200	6,00	6,31	23,17	175,46	84	ТТК / 502 / 21
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7,00	8,80	0,00	107,50	10	54-13/22г.
	Хлеб пшеничный	70	3,69	0,49	26,56	125,40	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,60	20,93	100,44	12	Пром.пр.
итого за обед		855	33,15	32,43	132,71	953,58	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-1,58 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			1,83	0,25	-0,35	0,06		
неделя 1 -я День 4 -й	ПОЛДНИК							
	чай без сахара	200	0,20	0,00	0,20	1,60	94	ТТК/54-гн/22
	запеканка из творога и моркови с молоком сгущённым	156 / 24	8,96	9,03	38,15	269,72	36	224 / 11
итого за полдник		380	9,16	9,03	38,35	271,32	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	0,68 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,18	-0,18	0,01	-0,02		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПиН 100%	90,00	92,00	383,00	2720,00	Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	55,72	55,43	226,10	1630,19	отклонение (+ / -) 1,81 ккал
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	
отклонение от нормы (+ / -) %	1,91	0,25	-0,97	-0,07	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	42,31	41,46	171,06	1224,91	отклонение (+ / -) -0,91 ккал
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	
отклонение от нормы (+ / -) %	2,01	0,06	-0,34	0,03	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	64,88	64,46	264,46	1901,51	отклонение (+ / -) 2,49 ккал
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	
отклонение от нормы (+ / -) %	2,08	0,07	-0,95	-0,09	

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	ЗАВТРАК							
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	4	47 /11
	Биточки (особые) мясные	100	11,85	11,16	10,81	180,29	53	269 /11
	Картофель и овощи тушёные в соусе	180	4,81	7,42	24,41	183,63	34	142-131/11
	Кисель из яблок	200	0,42	0,02	27,48	111,79	82	ТТК / 352/ 11
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,40	95,27	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	12	Пром.пр.
итого за завтрак		620	22,44	22,31	100,74	682,66	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-2,66 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,07	-0,75	1,30	0,10		
неделя 1 -я День 5 -й	ОБЕД							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-3з/22г.
	Суп с клёцками	250	3,56	6,11	18,75	144,28	20	ТТК / 108/ 11
	Рыба припущенная в молоке (минтай)	100	11,94	12,92	9,02	200,14	71	228/11
	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	155 / 35	7,72	11,46	36,59	280,41	35	ТТК / 149 / 11
	Сок фруктовый (персиковый)	200	1,60	0,20	18,20	81,00	76	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	12	Пром.пр.
	Плоды свежие (апельсин)	105	0,82	0,15	8,55	38,88	75	82 / 21
итого за обед		1005	31,76	31,85	134,64	952,17	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-0,17 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,29	-0,38	0,15	0,01		
неделя 1 -я День 5 -й	ПОЛДНИК							
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	5,79	24,54	91	ТТК / 377/ 11
	Котлета школьная	100	5,45	9,74	9,40	146,85	54	347/21
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,60	20,93	100,44	12	Пром.пр.
итого за полдник		350	8,58	10,34	36,12	271,83	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	0,170 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,47	1,24	-0,57	-0,01		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПиН 100%	90,00	92,00	383,00	2720,00	Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	54,20	54,16	235,38	1634,83	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	-2,83 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	0,22	-1,13	1,46	0,10	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	40,34	42,19	170,76	1224,00	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	0,00 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,18	0,86	-0,42	0,00	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	62,78	64,50	271,50	1906,66	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	-2,66 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,25	0,11	0,89	0,10	

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2023 - ____ г.г.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 6 -й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная (пшённая)	200	13,96	17,94	44,58	395,61	28	182/11
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,80	10	54-13/22
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	90	54-2ГН/22
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,40	95,27	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	12	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	73	82 / 21
итого за завтрак		595	22,38	23,45	93,84	678,74	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	1,26	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,13	0,49	-0,50	-0,05		
неделя 1 -я День 6 -й	ОБЕД							
	Морковь в нарезке	60	0,80	0,10	4,10	20,30	7	54-323/22г.
	Суп крестьянский с крупой	250	5,29	7,92	17,59	162,84	24	ТТК /98 / 11
	Печень в сметанном соусе	55 / 55	10,97	13,13	14,05	229,09	64	261/11
	картофель пюре / овощи	110 / 70	2,27	6,72	23,11	162,01	44	128-129 / 11
	отварные (капуста)		1,28	3,59	13,09	89,79		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	16,92	71,68	76	389/11
6 -й	Хлеб пшеничный	70	3,69	0,49	26,56	125,40	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	44	2,49	0,53	18,41	88,35	12	Пром.пр.
итого за обед		914	27,79	32,48	133,84	949,46	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	2,54	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			-4,12	0,30	-0,06	-0,09		
неделя 1 -я День 6 -й	ПОЛДНИК							
	Компот из свежих фруктов	200	0,15	0,15	8,82	37,19	81	342/11
	Картофельные ватрушки с мясом	70 / 30	6,59	6,65	9,17	140,26	62	ТТК /483 / 16
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,40	95,27	11	Пром.пр.
итого за полдник		350	9,37	7,15	38,39	272,72	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	-0,72	ккал
отклонение от нормы (+ / -) %			0,41	-2,23	0,02	0,03		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПиН 100%	90,00	92,00	383,00	2720,00	Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	50,17	55,93	227,67	1628,20	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	3,80 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-4,26	0,79	-0,56	-0,14	

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	37,16	39,63	172,22	1222,18	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	1,82 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,72	-1,93	-0,03	-0,07	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	59,54	63,08	266,06	1900,92	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	3,09 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-3,85	-1,44	-0,53	-0,11	

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

1-я неделя

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон : О С Е Н Ь 2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 12-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	энерг-я ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 12-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,00	энерг-я ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 12-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)			9,00	9,20	38,30	272,00	энерг-я ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 12-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00	энерг-я ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 12-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)			40,50	41,40	172,35	1224,00	энерг-я ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды-полдники 12-тидневка 1 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	углеводы	0,00
Среднее за 6 дней (фактически)			63,00	64,40	268,10	1904,00	энерг-я ценность	0,00

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2023 - ____ г.г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-3з/22г.
	Омлет с птицей / овощи припущенные (морковь)	165 / 35	12,00 0,86	12,92 1,18	19,51 4,19	242,29 30,82	48	ТТК /212/11 136/11
	Кофейный напиток с молоком	200	6,50	5,10	12,96	123,73	88	ТТК /379/11
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,40	95,27	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	12	Пром.пр.
	Плоды свежие (банан)	105	1,13	4,13	17,29	110,88	74	82 / 21
	итого за завтрак	645	25,52	24,14	89,21	676,04	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин 25%		22,50	23,00	95,75	680,00	3,96 ккал	
	отклонение от нормы (+ / -) %		3,35	1,24	-1,71	-0,15		
неделя 2 -я День 7 -й	ОБЕД							
	огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	1	54-2з/22г.
	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	31,10	178,22	17	ТТК / 96 / 11
	Рагу из овощей	180	8,14	14,61	30,57	286,29	33	143/11
	Котлета мясная	100	14,25	11,66	13,80	217,16	55	268/11
	Напиток (из груша дичка)	200	1,00	0,00	15,81	67,24	76	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	12	Пром.пр.
	итого за обед	890	31,32	32,36	133,99	952,08	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин 35%		31,50	32,20	134,05	952,00	-0,08 ккал	
	отклонение от нормы (+ / -) %		-0,20	0,17	-0,01	0,00		
	ПОЛДНИК							
	Кофейный напиток с молоком	200	5,84	4,68	11,19	110,26	89	ТТК / 379/ 11
	Макароны запечённые с яйцом	155 / 25	2,77	4,33	23,31	163,87	41	ТТК/206/11
	итого за полдник	380	8,61	9,01	34,50	274,13	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин 10%		9,00	9,20	38,30	272,00	-2,13 ккал	
	отклонение от нормы (+ / -) %		-0,44	-0,21	-0,99	0,08		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПиН 100%	90,00	92,00	383,00	2720,00	Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	56,83	56,50	223,20	1628,12	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	3,88 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	3,15	1,41	-1,72	-0,14	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	39,93	41,37	168,49	1226,21	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	-2,21 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,64	-0,04	-1,01	0,08	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	65,44	65,51	257,70	1902,25	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	1,75 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	2,71	1,20	-2,72	-0,06	

Россия Краснодарский край

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2023 - ____ г.г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8-й	ЗАВТРАК							
	огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	1	54-23/22г.
	Макароны отварные с овощами	195	5,19	8,84	39,60	258,74	32	205 / 11
	Суфле из печени с соусом сметанным с луком	110 / 10	11,16	12,17	12,78	205,28	65	ТТК / 299/ 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	18,34	74,97	77	ТТК / 349/ 11
	Хлеб пшеничный	40	2,11	0,28	16,32	76,23	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	12	Пром.пр.
итого за завтрак		645	21,06	21,75	101,10	683,98	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-3,98 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,61	-1,36	1,40	0,15		
неделя 2 -я День 8-й	ОБЕД							
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,00	5,08	51,42	4	47 / 11
	Суп с крупой (пшеничной)	250	8,41	11,37	18,80	211,10	23	ТТК / 115 / 11
	Рыба запечённая под молочным соусом	210	14,97	18,54	22,82	318,00	72	233 / 11
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60	76	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,42	24,48	114,34	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	50	2,83	0,60	20,93	100,44	12	Пром.пр.
Плоды свежие (яблоко)		110	0,44	0,44	10,78	51,70	73	82 / 21
итого за обед		940	31,83	34,37	128,28	952,60	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-0,60 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,37	2,35	-1,51	0,02		
неделя 2 -я День 8-й	ПОЛДНИК							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	17,44	71,67	79	ТТК / 349 / 11
	Оладьи из печени	110 / 10	7,01	8,91	8,01	140,28	66	ТТК / 282 / 11
Хлеб ржаной		30	1,70	0,36	12,56	60,26	12	Пром.пр.
итого за полдник		350	9,19	9,27	38,01	272,21	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	-0,21 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,21	0,08	-0,08	0,01		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПиН	100%	90,00	92,00	383,00	2720,00 Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	52,89	56,12	229,38	1636,58	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00 -4,58 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		-1,24	1,00	-0,11	0,17

ВСЕГО: за ОБЕД и ПОЛДНИК	41,02	43,64	166,29	1224,81	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00 -0,81 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		0,57	2,43	-1,58	0,03

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	62,07	65,39	267,39	1908,78	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00 -4,78 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %		-1,03	1,07	-0,19	0,18

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2023 - ____ г.г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 9 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-33/22г.
	Шницель рыбный натуральный (минтай)	110 / 10	12,28	12,21	14,68	217,70	67	235/11
	Картофельное пюре / Капуста тушёная	110 / 70	2,27 2,14	6,72 3,64	23,11 9,20	162,01 78,10	45	128-139 / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	16,92	71,68	76	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,11	0,28	16,32	76,23	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	12	Пром.пр.
итого за завтрак		630	22,19	23,31	95,08	678,78	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	1,22 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,34	0,34	-0,17	-0,04		
неделя 2 -я День 9 -й	ОБЕД							
	огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	1	54-23/22г.
	Борщ с картофелем	250	3,70	6,14	11,50	116,05	15	ТТК / 83 / 11
	Плов с говядиной	190	18,12	22,46	31,91	402,24	57	265/11
	Кисель из яблок	200	0,49	0,01	40,29	166,57	83	ТТК / 352 / 11
	Хлеб пшеничный	70	3,69	0,49	26,56	125,40	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	12	Пром.пр.
итого за обед		920	29,20	30,11	139,29	950,79	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	1,21 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,56	-2,27	1,37	-0,04		
неделя 2 -я День 9 -й	ПОЛДНИК							
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	5,79	24,54	91	ТТК / 377 / 11
	Зразы картофельные	90 / 20	6,68	8,22	17,27	169,77	39	150 / 11
	Хлеб пшеничный	40	2,11	0,28	16,32	76,23	11	Пром.пр.
итого за полдник		350	9,08	8,50	39,38	270,54	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	1,46 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,09	-0,76	0,28	-0,05		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПиН 100%	90,00	92,00	383,00	2720,00	Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	51,39	53,42	234,37	1629,57	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	2,43 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,90	-1,93	1,19	-0,09	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	38,28	38,61	178,66	1221,33	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	2,67 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,46	-3,03	1,65	-0,10	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	60,48	61,92	273,74	1900,11	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	3,89 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,80	-2,69	1,47	-0,14	

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2023 - ____ г.г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 10-й	ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная (рисовая)	205	6,69	3,99	33,45	196,49	27	182/11
	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,00	9	14/11
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	20	4,67	5,88	0,00	71,47	10	54-23/22
	Какао с молоком и витаминами	200	6,19	4,90	12,82	120,17	85	ТТК / 502 / 21
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,40	95,27	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	12	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	105	0,42	0,42	10,29	49,35	73	82 / 21
	итого за завтрак	630	22,94	23,27	93,82	679,07	отклонение (+ / -)	
	Норма по СанПин 25%		22,50	23,00	95,75	680,00	0,93 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,49	0,30	-0,50	-0,03		
неделя 2 -я День 10-й	ОБЕД							
	Горошек зелёный (консервированный)	60	1,70	0,10	3,50	22,10	3	54-203/22
	Печенье топленое молоко	60	5,41	7,96	9,64	131,84	13	Пром.пр.
	Суп с лапшой	250	2,39	1,63	24,55	122,40	22	ТТК / 114 / 11
	Котлета рубленая из птицы	100	9,28	10,32	11,98	177,92	50	294/11
	запеканка из творога и картофеля с соусом сметанным	155 / 35	7,72	11,46	36,59	280,41	35	ТТК / 149 / 11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	78	54-1хн/22
	Хлеб пшеничный	40	2,11	0,28	16,32	76,23	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,36	12,56	60,26	12	Пром.пр.
	итого за обед	930	30,80	32,11	134,94	952,15	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 35%			31,50	32,20	134,05	952,00	-0,15 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,77	-0,10	0,23	0,01		
неделя 2 -я День 10-й	ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	16,92	71,68	76	389/11
	Голубцы ленивые	100 / 30	5,11	9,06	14,38	165,01	52	ТТК/54-3м/22
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	12	Пром.пр.
итого за полдник		350	7,24	9,30	39,67	276,85	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 10%			9,00	9,20	38,30	272,00	-4,85 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,95	0,11	0,36	0,18		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
Суточная потребность по СанПиН 100%	90,00	92,00	383,00	2720,00 Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	53,74	55,38	228,76	1631,22	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,78 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-0,29	0,20	-0,27	-0,03	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	38,05	41,41	174,61	1229,00	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	-5,00 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,73	0,01	0,59	0,18	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	60,98	64,68	268,43	1908,07	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	-4,07 ккал
отклонение от нормы (+ / -) %	-2,24	0,31	0,09	0,15	

**12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении**

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2023 - ____ г.г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 11 -й	ЗАВТРАК							
	огурец свежий в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	1	54-2з/22г.
	Жаркое по - дормашнему	210	15,11	22,00	45,22	439,28	59	259/11
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	92	54-3гн/22
	Хлеб пшеничный	70	3,69	0,49	26,56	125,40	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	12	Пром.пр.
итого за завтрак		580	21,86	23,07	96,72	681,41	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00	-1,40 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-0,71	0,07	0,25	0,05		
неделя 2 -я День 11 -й	ОБЕД							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-3з/22г.
	Щи из свежей. капусты с картофелем	250	4,95	5,75	4,15	88,16	16	ТТК / 88 /11
	Биточек рыбный (минтай)	90 / 20	11,13	14,52	10,10	215,63	70	234/11
	каша вязкая (пшёная)	180	1,81	4,99	35,19	192,89	30	303/11
	Кофейный напиток с молоком	200	6,73	5,32	28,17	187,44	87	ТТК / 379 / 11
	Хлеб пшеничный	70	3,69	0,49	26,56	125,40	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	12	Пром.пр.
итого за обед		1020	31,71	32,09	133,99	954,34	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00	-2,34 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			0,23	-0,12	-0,02	0,09		
неделя 2 -я День 11 -й	ПОЛДНИК							
	Чай фруктовый	200	0,33	0,13	3,34	15,90	93	ТТК/54-34гн/22
	Запеканка овощная	135 / 45	5,44	10,21	23,07	213,94	40	ТТК/165 /11
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	11	Пром.пр.
итого за полдник		400	6,90	10,59	34,78	270,00	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00	2,00 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %			-2,33	1,51	-0,92	-0,07		

		Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПиН	100%	90,00	92,00	383,00	2720,00	Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД		53,57	55,15	230,71	1635,74	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 60%		54,00	55,20	229,80	1632,00	-3,74 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-0,48	-0,05	0,24	0,14		

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК		38,61	42,67	168,77	1224,34	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 45%		40,50	41,40	172,35	1224,00	-0,34 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-2,10	1,38	-0,93	0,01		

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник		60,47	65,74	265,49	1905,74	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин 70%		63,00	64,40	268,10	1904,00	-1,74 ккал	
отклонение от нормы (+ / -) %		-2,81	1,45	-0,68	0,06		

12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

Возрастная категория: с 12 лет и старше Сезон : О С Е Н Ь 2023 - ____ г.г.

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 12 -й	ЗАВТРАК							
	Помидор свежий в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	2	54-3з/22г.
	Птица тушёная в соусе	100	12,67	11,29	20,29	233,41	51	290/11
	Картофель отварной/	90 / 90	1,70	4,54	16,90	115,26	46	125/11
	Свекла тушёная		1,61	5,94	13,40	112,14		140/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	16,92	71,68	76	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,63	0,35	20,40	95,27	11	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	12	Пром.пр.
итого за завтрак		610	21,44	22,46	98,58	680,72	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		25%	22,50	23,00	95,75	680,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			-1,18	-0,59	0,74	0,03		
неделя 2 -я День 12 -й	ОБЕД							
	Капуста в нарезке	60	1,10	0,10	2,80	16,10	8	54-31з/22г.
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	6,76	5,88	4,03	96,06	25	ТТК/54-20с/22
	Зразы мясные	110	14,96	15,87	7,68	221,17	61	ТТК/298/11
	Каша вязкая (рисовая) / овощи	140 / 40	3,82	6,78	31,38	201,79	47	303/11
	припущенные в молочном соусе		0,70	2,13	3,02	33,20		138/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	30,83	124,31	80	ТТК/349/11
	Хлеб пшеничный	70	3,69	0,49	26,56	125,40	11	Пром.пр.
12 -й	Хлеб ржаной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	12	Пром.пр.
	Плоды свежие (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	73	82 / 21
итого за обед		1020	34,14	32,17	133,81	950,05	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		35%	31,50	32,20	134,05	952,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			2,93	-0,04	-0,06	-0,07		
неделя 2 -я День 12 -й	ПОЛДНИК							
	Какао с молоком	200	5,72	4,60	11,13	108,83	86	382/11
	Котлета морковная с творогом	90 / 40	5,90	3,65	22,28	111,25	38	152 / 11
12 -й	Хлеб ржаной	24	1,36	0,29	10,04	48,19	12	Пром.пр.
итого за полдник		354	12,98	8,54	43,46	268,27	отклонение (+ / -)	
Норма по СанПин		10%	9,00	9,20	38,30	272,00		
отклонение от нормы (+ / -) %			4,42	-0,72	1,35	-0,14		

	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
Суточная потребность по СанПиН 100%	90,00	92,00	383,00	2720,00	Ккал

ВСЕГО: за ЗАВТРАК - ОБЕД	55,58	54,63	232,39	1630,77	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	
отклонение от нормы (+ / -) %	1,75	-0,63	0,68	-0,05	

ВСЕГО: за ОБЕД И ПОЛДНИК	47,11	40,70	177,27	1218,32	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	
отклонение от нормы (+ / -) %	7,35	-0,76	1,29	-0,21	

ВСЕГО: за завтрак - обед - полдник	68,55	63,16	275,85	1899,04	отклонение (+ / -)
Норма по СанПин 70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	
отклонение от нормы (+ / -) %	6,17	-1,35	2,02	-0,18	

**12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Возрастная категория: с 12 лет и старше

2-я неделя

Сезон : ОСЕНЬ - 2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 12-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,00
							энерг-я	
Среднее за 6 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 12-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	углеводы	0,00
							энерг-я	
Среднее за 6 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,00	ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 12-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	углеводы	0,00
							энерг-я	
Среднее за 6 дней (фактически)			9,00	9,20	38,30	272,00	ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 12-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	углеводы	0,00
							энерг-я	
Среднее за 6 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00	ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 12-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	углеводы	0,00
							энерг-я	
Среднее за 6 дней (фактически)			40,50	41,40	172,35	1224,00	ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды-полдники 12-тидневка 2 - я неделя			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ЗАВТРАКИ - ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	углеводы	0,00
							энерг-я	
Среднее за 6 дней (фактически)			63,00	64,40	268,10	1904,00	ценность	0,00

1 -я - 2-я неделя

Россия Краснодарский край

**12 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ
ЗАВТРАКОВ - ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Сезон : ОСЕНЬ 2023 - ____ г.г.

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ЗАВТРАКИ	25%	22,50	23,00	95,75	680,00	углеводы	0,00
							энерг-я	
Среднее за 12 дней (фактически)			22,50	23,00	95,75	680,00	ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды 12-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ОБЕДЫ	35%	31,50	32,20	134,05	952,00	углеводы	0,00
							энерг-я	
Среднее за 12 дней (фактически)			31,50	32,20	134,05	952,00	ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню -полдники 12-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ПОЛДНИКИ	10%	9,00	9,20	38,30	272,00	углеводы	0,00
							энерг-я	
Среднее за 12 дней (фактически)			9,00	9,20	38,30	272,00	ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды 12-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	60%	54,00	55,20	229,80	1632,00	углеводы	0,00
							энерг-я	
Среднее за 12 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00	ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню обеды-полдники 12-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ОБЕДЫ И ПОЛДНИКИ	45%	40,50	41,40	172,35	1224,00	углеводы	0,00
							энерг-я	
Среднее за 12 дней (фактически)			40,50	41,40	172,35	1224,00	ценность	0,00

Возрастная категория: 12 лет и старше меню завтраки - обеды - полдники 12-тидневка О С Е Н Ъ 2022 - ____ г.г.			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
Суточная потребность по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,00
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,00
12- 18 л	ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	70%	63,00	64,40	268,10	1904,00	углеводы	0,00
							энерг-я	
Среднее за 12 дней (фактически)			63,00	64,40	268,10	1904,00	ценность	0,00

Литература:

- 1 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
- 2 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.
- 3 Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей
образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)
ФБУН "НИИ" Роспотребнадзора И.И.Новикова разработчик (протокол №3 от 19.05.2022 г.)
- 4 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
/ сост.А.Я.Перевалов. Н.В.Тапешкина.-Изд-е 4-е доп.и испр..-Пермь, 2021.-410с.

